

图书基本信息

书名：<<营养保健食谱 -- 产妇月子菜(特价)>>

13位ISBN编号：9787806774939

10位ISBN编号：7806774939

出版时间：2003-8-1

出版时间：广东经济出版社

作者：黄春生

页数：71

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

经过长时间紧张激烈的分娩，产妇会消耗体力和气血，各器官都很疲劳，血液变稀，身体内各种营养和激素大量消耗，身体变得异常虚弱，常出现头晕乏力、腰酸腿痛、四肢乏力、心悸心慌、苔薄舌淡、脉细弱等气血虚弱、肾气不足的症状，故有“产后百节空虚”的说法，加上母乳喂养，使产妇气血更虚弱。

因此产妇应保证足够的营养，只要食欲好，多吃些含脂肪成分多的食物都没关系，如丰乳、通乳的鲫鱼，养颜活筋的猪肺、乌鸡，促进乳汁分泌的木瓜等。

产妇在产后比在妊娠后期更需要营养，这不仅是为了母体本身的恢复，同时也是为了储备精力，促进母乳分泌以更好哺育婴儿。

本书根据分娩过程、修复产程中的损伤、子宫复旧、分泌乳汁以及“产后忌寒”和“产后三高”等特点编写制作了本书，希望能给广大产妇提供有益的参考，并对婴儿生长发育、增强婴儿的免疫功能等起到积极有效的作用。

书籍目录

芙蓉鲫鱼 五圆炖鸡 猪尾杜仲汤 黄花蒸肉饼 花生木瓜煲鸡脚 奶汤猪肝 大枣煮猪脚 冬菇蒸鹌鹑 黄焖鲶鱼球 木瓜煮泥鳅 黑芝麻炖鸡 牛肉清圆汤 桃仁藕汁瘦肉汤 血旺煮酸菜 味香炒章鱼 炆炒丝瓜片 湘莲苡仁炖大骨 当归羊肉羹 参归黑凤汤 芥菜煮莲藕 豆豉酱猪心 云耳蒸桂鱼 蒜苗牛心顶 白灼猪腰花 红杞墨鱼汤 蚶皇鱼翅 胡椒大骨炖猪脑 生鱼益母汤 香菇炖乳鸽 碧绿炒田鸡 北芪煲塘虱 蚝汁扣海参 蚝皇爆鳝球 雪耳香梨煲鸭肾

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>